

ねいま

**料講受
料無**

※調座によって材料費がかかるものもあります。

1月16日(金)~2月19日(木)

受講者募集 1月12日月・祝
受付スタート

まちゼミとは？

お店の人が講師となっ
て、専門知識やコツを
無料で手ほどきする、
ミニ講座です。

※講座により受付日が異なる場合があります。ご注意ください。

申込方法

① 受講講座を選ぶ

内容をよく見て講座をお選びください。

※申込みをキャンセルする場合、必ず事前に店舗へご連絡ください。



② 電話で申込む

「まちゼミの申込みです」とお電話ください。

受けたい講座番号の**お店へ直接電話**でお申込みください。QRコードでお申込みの場合は、リンク先の講座名を必ずご確認ください。
(受講内容や持ち物、材料費などの詳細もお気軽にお問い合わせください)

③ まちゼミへGO!

日時、場所をご確認のうえ
ご参加ください。

ピンクの
のぼり旗が
目印です。



まちゼミねりま参加店マップ 全62講座

※マップの番号は、まちゼミなりま参加店と対応しています。



(注) 事業全般の問い合わせ: 練馬区商店街連合会事務局 ☎03-3991-2241

参加店一覧 全62講座

申込みの際は、受付時間や定休日を
ご確認ください。マップの番号は、まちぜ
ミねりま参加店と対応しています。

※申込みをキャンセルする場合、
必ず事前に店舗へご連絡ください。



講座の色分け

きれいな健康 作るまなぶ たべる

1 ミラーレス一眼カメラ撮影体験会



講師/山賀 剛
【定員】10名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】1月13日より10:00~19:00
【定休日】月曜、日曜、祝日

ソニー特約店のまの電氣屋
ソニーショップ 山賀電氣
小竹町1-55-2

ミラーレス一眼カメラで素敵な写真・
動画を撮ってみませんか。セミナーの
詳細はホームページをご覧ください。

1月17日 10:30~12:00
1月24日 13:30~15:00
1月31日 10:30~12:00
2月7日 13:30~15:00
2月14日 10:30~12:00

☎03-3972-2355

2 コーヒーの淹れ方と飲み比べ講座



講師/山賀 剛
【定員】4名または4組
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】1,000円(材料費)

【受付】1月13日より11:30~18:00
【定休日】土曜、日曜

コーヒー&カルチャースペース
o-mado オマド
小竹町1-55-2 山賀電氣2F

コーヒーの豆知識から当店の淹き
方、淹れ方を紹介。自分好みのコー
ヒーを探してみませんか。

1月23日 17:00~18:00
1月30日 17:00~18:00
2月6日 17:00~18:00
2月11日 15:00~16:00

☎03-3972-2355

3 一緒に歌いましょう



講師/三村 英利子
【定員】10名 【対象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】100円(コピー、クリアフ
ァイル代)

【受付】1月13日より11:00~17:00
【定休日】予約次第

ピアノのあるダイニングバー
ringrazio リングラツィオ
小竹町1-55-3 玉井ビルB1F

簡単な発声と基礎歌唱指導。
一緒に歌いましょう。

1月16日 14:00~15:00
1月17日 14:00~15:00
1月19日 14:00~15:00
2月4日 14:00~15:00
2月5日 14:00~15:00

※その他、時間ご希望あれば相談ください。

☎03-5926-6737

6 台湾の白玉団子を作ろう!



講師/折笠大介・マキコ
【定員】6名または3組
【対象】どなたでも
【持ち物】エプロン
【材料費】700円(材料費+タンパク質)

【受付】13:00~20:00
【定休日】水曜

日台家族☆のタピオカ屋さん
本格台湾茶のお店 監製 (ランヂ)
栄町4-4 サノビル1階

台湾の旧正月に食べるあたたかいス
イーツタンクンを作って食べましょ
う。お子様にとても人気です!

1月18日 11:00~12:00
1月25日 11:00~12:00
2月1日 11:00~12:00
2月8日 11:00~12:00
2月15日 11:00~12:00

☎03-6881-3224

9 ヴェネチアングラス制作体験教室



講師/ヴェネチアングラス工房MEKA
【定員】4名
【対象】小学生以上
【持ち物】特になし
【材料費】2,500円(材料費)

【受付】11:00~18:00
【定休日】不定休

1点物のハンドメイド雑貨店
雑貨屋みつぼし
栄町39-6-1F

本場イタリア産のヴェネチアングラス
を使用して、アクセサリーやお箸置き
を作りましょう。

1月31日 11:00~12:00
1月31日 13:00~14:00
1月31日 14:00~15:00
1月31日 15:00~16:00
1月31日 16:00~17:00

☎090-7904-2989

江古田駅周辺・練馬駅周辺 氷川台駅周辺・桜台地区



4 古陶磁の楽しみ方



講師/田島 和夫
【定員】15名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】12:00~19:00
【定休日】月曜、火曜

古美術&ギャラリーのお店 ふるとう
古美術&ギャラリー古藤
栄町9-16

日本や海外の古い陶磁器に直接触れな
がら、歴史や特徴について学びます。

1月29日 14:00~15:00

☎03-3948-5328

5 家事ラク生活応援! 体験セミナー



講師/鈴木 一郎・メーカースタッフ
【定員】10名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】1月13日より8:45~17:45
【定休日】日曜、祝日

暮らしの+αの幸せを提案
株式会社 カマスズ
栄町2-4

話題のオート調理器と衣類乾燥機を
体験し、暮らしを快適にする最新の
「家事ラク」を学びましょう。

1月27日 10:30~12:00
2月6日 10:30~12:00

☎03-3992-2155

7 お花のアレンジメントを作ろう!



講師/諸井 良治
【定員】4名 【対象】まだアレン
ジメント作成を体験した事がない方
【持ち物】特になし
【材料費】1,000円(材料費)

【受付】10:00~17:00
【定休日】水曜

昔ながらの、まの花屋です
(有) 花保諸井商店
栄町25-15

気軽に簡単なお花のアレンジメントを
作る講座です。初心者向きですので、
作った事の無い方大歓迎です。

1月17日 14:00~15:30
1月18日 14:00~15:30
1月20日 10:30~12:00
1月22日 10:30~12:00

☎03-3991-0954

8 心を込めたペットのおみおくり



講師/江古田斎場職員
【定員】40名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】8:30~17:30
【定休日】なし(年中無休)

練馬区指定葬儀式場 (地元の葬儀社)
江古田斎場
小竹町1-61-1

大切な家族の一員、ペットのお見送り
を現場の声と最新情報から学ぶ、心
に寄り添うセミナー。

2月8日 10:00~11:00

☎03-3958-1192

10 カルトナージュ制作体験教室



講師/カルトナージュ体験quokka
【定員】3名
【対象】小学生以上
【持ち物】特になし
【材料費】2,500円(材料費)

【受付】11:00~18:00
【定休日】不定休

1点物のハンドメイド雑貨店
雑貨屋みつぼし
栄町39-6-1F

フランスの伝統工芸「カルトナージュ」
の手法を用いて、キーホルダーやカー
ドケースを作りましょう。

2月7日 11:00~12:30
2月7日 13:00~14:30
2月7日 14:30~16:00
2月7日 16:00~17:30

☎090-7904-2989

11 ヘッド・肩へのマッサージを伝授



講師/伊藤 宣久
【定員】8名または4組
【対象】どなたでも
【持ち物】動きやすい服装
【材料費】なし

【受付】12:00~20:00
【定休日】なし

持続性が自慢のリラクゼーション
なごみ 江古田店
栄町38-1

「肩」「背」「頭」への施術を初心者でも
習得しやすい形にして1.5時間で伝授
します。2人1組で行います。1人でも
2人でも可。申込はQRコードから。

1月31日 9:30~11:00

☎03-3958-1192

QRコードより受付

12 親子でマイクラの建築体験!



講師は元システムエンジニア
トキナガノ プログラミング教室
旭丘1-76-7

親子で協力し、マイクラで家づくりを
挑戦します。建築の楽しさと協力プレ
イの魅力を体験していただけます。

1月31日 13:00~14:30
1月31日 15:00~16:30
2月11日 13:00~14:30

ホームページから受付

13 英語が得意になる方法



通2回10年通英語教室
ハッピーイングリッシュ英語教室
旭丘1-65-11

英語の苦手意識をなくすコツがありま
す。誰でも英語が得意になる方法を伝
授します。

2月8日 15:00~16:30
2月15日 15:00~16:30

080-6714-1068

14 デザインツール Canva を学べる



映画プログラミング教室
シェアオフィス練馬
練馬1-20-8 日建ビル2F
会場: オンラインのみ

いったいどんなことができるのか?
当教室では子供が学んでいます!
大人のおなともオンラインでどうぞ!

講師/中村 貴和
【定員】なし 【対象】大人または親子
【持ち物】パソコン・インターネット環境
(オンラインで参加のため)
【材料費】なし

詳しくは、QRコードから
LINE友だち登録してください。

https://aromanet.cc/pgmz26

15 天然酵母でつくるフランスパン



酵母と時間が生む本物志向のパン
天然酵母のパン オオナミ
桜台1-13-4 1F

天然酵母の香り豊かなパンを手こね
て作ります。自分で作ったフランス
パンは当日お持ち帰りできます。

1月24日 14:00~15:30
1月25日 11:00~12:30
2月11日 11:00~12:30
2月14日 14:00~15:30
2月15日 11:00~12:30

03-3557-7428

16 初めてのビリヤード体験講習



桜台最大級のアメューズメント
プールアンドダーツカフェ サイド
桜台1-8-2 ニュー桜台ビルB1F

老若男女が必ず楽しめるビリヤード
競技を、経験豊富なプロインストラク
ターが、丁寧にレクチャーいたします!

1月26日 14:00~15:00
1月28日 14:00~15:00
1月30日 14:00~15:00
2月2日 14:00~15:00

03-6914-8975

17 優しいお灸のセルフケア講座



優しいお灸の鍼灸院
越石鍼灸院
桜台1-4-1

お灸の効能やお灸を使ったセルフケア
方法の講座です。風邪予防・肩こり・
胃腸など! 申込はQRコードから

2月7日 14:00~15:00

QRコードより受付

18 自分のカラダを知ってみよう!



総合フィットネスクラブ
ティップネス練馬
練馬1-5-16

体成分測定で自分のカラダを知って、
簡単なストレッチとエクササイズで、
軽カラダを動かしましょう。

1月22日 11:00~12:15
2月5日 11:00~12:15
2月19日 11:00~12:15

03-5946-1351

19 日本酒の試飲とお話



角打ちもやっつる 街の酒屋
十一屋酒店
真井1-6-8

日本酒の甘辛、濃淡、常温、
冷、燗酒の飲みくらべ

1月18日 10:00~11:30
1月25日 10:00~11:30
2月1日 10:00~11:30
2月8日 10:00~11:30
2月15日 10:00~11:30

03-3970-0300

20 自分で座布団を作る



寝具の制作とリフォーム
ふとんのマキタ
富士見台2-18-14

自分の手で小座布団を作る講座です。
生地を縫い入れ、針と糸で口をとじ
て、完成までお手伝いを致します。

1月18日 13:30~14:30
1月20日 13:30~14:30
1月22日 13:30~14:30
1月24日 13:30~14:30
1月26日 13:30~14:30

03-3999-2257

21 冷えとりで笑顔が増える



冷えとりで身体を温め暮らし
蘭結(ゆめ)
富士見台2-1-11

日々の環境や食生活、心の持ち方で身
体を冷やしがちです。どうとらえて行
動していくかを一緒に考えていきま
しょう。

1月23日 16:30~17:30

03-5848-3917

22 お薬調剤体験



地域に根ざした薬局
日の丸薬局
真井2-5-5

病院・薬局で選ばれるお薬の調剤を
体験してみませんか? 粉薬や錠剤など
の模擬調剤です。お薬相談も実施し
ます。

1月18日 14:00~15:30
1月25日 14:00~15:30
2月1日 14:00~15:30
2月8日 14:00~15:30
2月15日 14:00~15:30

03-3990-5397

23 どなたでも楽しめるカメラ教室



カメラ屋さんのような電気屋さん
ソニショップサウンドサカタ
春日町3-4-4

スマホでもいいけどカメラもスゴイ!
ソニーのミラーレス一眼カメラを体験
してみませんか? 経験問わず楽しめます。
お気軽にご参加ください。

1月18日 11:00~12:00
1月25日 11:00~12:00
2月1日 11:00~12:00
2月8日 11:00~12:00
2月15日 11:00~12:00

03-3999-8434

24 楽しく織ろう! ランチョンマット



カラフルな織物! さり織り!
あかねの会 さり工房
春日町1-18-36 われもこうビル1階

世界に一つしかない! ランチョンマ
ットをつくりませんか? 誰でも簡単に作
品づくりができます。

1月20日 10:00~12:00
1月21日 10:00~12:00

03-5848-7102

25 「入館体験」と個別の事前相談



地域に根ざした町の郵便屋さん
(株)金周内田
北町1-16-6

会場: 東武練馬区民ホール 9階3-3
お館に入らせていただき、お花を入れて
お別れをしていただきます。どのよう
に感じるか体験してみてください。

1月16日 10:00~11:00
1月21日 10:00~11:00
2月2日 10:00~11:00
2月8日 10:00~11:00
2月18日 10:00~11:00

03-3933-0426

26 速読であなたの人生を加速しよう



社会人の速読もできる塾
松陰塾練馬北町校
北町1-46-3

速読の考え方を学び、タブレットでの
トレーニングを通して速く読める感覚
がつかめます。

1月24日 11:00~12:00
1月24日 14:00~15:00
1月25日 11:00~12:00
1月25日 14:00~15:00

03-6915-7107

中村橋駅・富士見台駅周辺・春日町地区





27 眉メイクレッスン



北町のオアシス ノエビアサロン
ノエビアビューティスタジオ機馬南
北町2-17-16

あなたの印象を左右しているかもしれない眉の描き方を基本からトレンドまで、解説・実習を行います。

1月16日 10:30～12:00
1月24日 14:00～15:30
2月17日 10:30～12:00
2月17日 14:00～15:30

【受付】1月13日より10:00～18:00
【定休日】日曜、祝日 ☎03-3931-6902

28 フィットネスクラブ体験会



総合型フィットネスクラブ
ティップネス東武練馬
北町2-22-17

はじめての方でも安心！当店スタッフが運動のサポートをします。気持ちよくカラダを動かしましょう！

講師/ティップネス東武練馬スタッフ
【定員】4名
【対象】全学年以上
【持ち物】運動できる服装、室内シューズ 【材料費】なし

【受付】9:30～平日23:00±22:00
日曜20:00 【定休日】月曜 ☎03-3559-3711

29 生成AIで未来体験・広がる創造力



スマホ・パソコンが得意な方へ
MTC ライフカレッジ
田柄2-50-6 1階

初心者向け！チャットGPTとLINE AIを使って文章と画像生成を体験してみよう。

講師/大関 優子
【定員】4名
【対象】どなたでも
【持ち物】スマートフォン
【材料費】なし

【受付】1月13日より10:30～18:00
【定休日】日曜・祝日 ☎03-5904-1850

30 健康運動教室



フィットネスクラブ
ティップネス氷川台
板台3-34-2

たのしみながら体操などをおこなう運動教室です！

1月28日 9:30～10:30
1月28日 11:00～12:00
2月4日 9:30～10:30
2月4日 11:00～12:00

【受付】10:00～21:00
【定休日】水曜 ☎03-5946-1251

31 間違った靴選びをしていませんか



上級シューフィッターのいる店
シューズハウスふみや
石神井町3-17-17

間違った靴選びをしていませんか？
講座の後半に、足と靴の傾斜相関を
講義します。

講師/八方通堂(上級シューフィッター)
【定員】4～5名 【対象】どなたでも
【持ち物】合っていない靴を1双持っている。靴があまりない方も歓迎です。
【材料費】なし

【受付】10:30～18:30
【定休日】不定 ☎03-3996-4539

32 健康朗読で心身共に元気になろう



心身共に元気になる楽しい朗読塾
朗読と絵本の塾 リヴ
大泉学園町2-27-6
会場：すまいるVIVIFY
石神井町3-2-8レイクサイド石神井公園A102

認知症予防、口腔ケアに効果的な体操
呼吸器からなげき朗読まで、参加
者と表情豊かに演じる楽しさを体験。

講師/喜多 佐和子 (わたなべさわこ)
【定員】6名
【対象】朗読と健康に興味のある方
【持ち物】筆記用具と教科書
【材料費】100円(資料代)

【受付】10:00～18:00
【定休日】木曜 ☎090-9806-2161

33 エンディングノートセミナー



感謝のセレモニー
マキノ祭典 石神井公園サロン
石神井町7-1-2

エンディングノートを気軽に始められるセミナーです。

2月16日 11:00～12:00

【受付】10:00～16:00
【定休日】なし ☎03-6913-2075

34 ガストロブ・水道もれ 勉強会



ガスと水道三方よし！ 講習会！！
コバ商事株式会社
南大泉5-39-7

ガストロブ分解掃除で完全燃焼3割得、水道もれもコマ取替で無駄なくて10割得、実物を分解と取替の勉強会

講師/小林 利生
【定員】10名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし 服装あり
【材料費】なし

【受付】1月13日より9:00～18:00
【定休日】日曜、祝日 ☎03-3924-0111

35 和菓子を作る楽しいひととき



幸せを運ぶ和菓子屋さん
あわ家惣兵衛
大泉学園町7-2-25 大泉学園本店

少人数のゼミで楽しい和菓子作りを体験してみてください。

講師/佐藤 公明
【定員】6名または3組
【対象】初めての方優先
【持ち物】エプロン、スリッパ
【材料費】1,000円(和菓子作り材料費)

【受付】9:30～18:00
【定休日】なし ☎03-3922-3636

36 半衿の掛け方教室



なんでも相談できるまちの着物店
呉服 かたやま
大泉学園町7-14-24

意外と面倒で解かりづらい半衿の掛け方を和裁士が教えます。ご自分の良襟と半衿をお持ちください。

講師/片山 陽子
【定員】4名 【対象】どなたでも
【持ち物】長袖半衿、袖、半衿、(白)、(黒)半衿、ハカマ、半衿
【材料費】600円(半衿代)

【受付】9:00～19:00
【定休日】日曜 ☎03-3925-7496

37 うちのワンコをスターにしよう！



元気カワイイお得です
犬の店 ワタナベ
大泉学園町8-35-3
会場：ライブ配信のみ (@slbadesu)

YouTubeに飼育犬を掲載しよう。犬の手入れや飼育の話を交えて行う。YouTube! 家でずっとライブ配信。

講師/迎道 いづ子
【定員】4名
【対象】高校生以上
【持ち物】メモ
【材料費】なし

【受付】9:00～18:00
【定休日】木曜 ☎03-3924-4111

石神井公園駅周辺



38 ノートでコーティング体験！



くらしに役立つふれあいの図書館
練馬区立 大泉図書館
大泉学園町2-21-17

図書館の本にかかっている透明なフィルムを使ったコーティングを、市販のノートで体験できます。

講師/図書館スタッフ
【定員】10名
【対象】中学生以上・初めて参加の方
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】9:00～20:00(土曜19:00)
【定休日】月曜(第3を除く・月曜は祝日) ☎03-3921-0991

39 エンディングノートセミナー



感謝のセレモニー
マキノ祭典 東大泉サロン
東大泉3-16-31

エンディングノートを気軽に始められるセミナーです。

講師/好永 章二
【定員】4名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】10:00～16:00
【定休日】なし ☎03-6904-5010

40 火災保険対応の修繕工事講座



幸せ家族リフォーム(家)
フォレストデザイン株式会社
大泉学園町7-2-18

自然災害により被害を受けた家屋、工物件に対しての火災保険適用講座を行います。お気軽にご参加ください。

講師/森 秀明
【定員】6名または3組
【対象】戸建にお住まいの方
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし

【受付】9:00～17:00
【定休日】なし ☎03-5935-8533

参加店一覧 全62講座

申込みの際は、受付時間や定休日をご確認ください。マップの番号は、まちねりま参加店と対応しています。

※申込みをキャンセルする場合、必ず事前に店舗へご連絡ください。



講座の色分け

きれい 健康 つくる まなぶ たべる

41 知ってなっとくボランティア体験



障害者の方々の働くをサポート
社会福祉法人同楽会 大泉福祉作業所
東大泉2-11-22

知的障害者施設でのボランティア体験。活動内容の説明や、ボランティア体験、利用者との交流をします。

講師/大野、代田、小川
【定員】10名
【対象】どなたでも
【持ち物】上履き
【材料費】なし

1月22日 13:30~15:00
1月29日 13:30~15:00
2月5日 13:30~15:00
2月12日 13:30~15:00
2月19日 13:30~15:00

【受付】1月13日より 9:30~17:30
【定休日】土曜、日曜、祝日 ☎03-3922-6193

42 フィットネスクラブ体験会



総合型フィットネスクラブ
ティップネス大泉学園
東大泉1-27-14

はじめての方でも安心！専門スタッフとともにカラダを動かしましょう。かんたんな運動をお伝えします。

講師/河村 大毅・榎田 楓
【定員】8名【対象】中学生以上
【持ち物】動きやすい服装、室内用シューズ
【材料費】なし

1月16日 10:00~11:00
1月30日 10:00~11:00
2月13日 10:00~11:00

【受付】9:45~午後23:00
土22:00 日祝20:00【定休日】全曜 ☎03-3925-1811

43 整体とは？セルフ整体を学ぼう！



地域密着の整体院
イズミ鍼灸整骨院
東大泉4-3-5

整体とは？まずは座学で学び、自己実証してみよう！身のまわりの方におこなえる簡単整体も学べます。

講師/中田 信也
【定員】10名
【対象】中学生以上
【持ち物】ハンドタオル
【材料費】なし

2月2日 13:30~14:30
2月9日 13:30~14:30
2月16日 13:30~14:30

【受付】1月13日より9:00~13:00
15:00~20:00【定休日】日曜、祝日 ☎03-3921-8966

46 顔の筋肉を動かして自然な笑顔に



気軽に通えるフェイシャルサロン
ビ・ハウス大泉学園店
東大泉1-35-15 かまやビル2F

表情筋を正しく鍛えて、シワやたるみを防ぎましょう！いつでも簡単にできるフェイスタッチです。

講師/中庭 さとみ
【定員】4名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

1月17日 14:00~15:00
1月27日 10:00~11:00
2月11日 10:00~11:00
2月19日 14:00~15:00

【受付】10:00~19:00
【定休日】日曜または月曜 ☎03-5947-4624

48 焼きそばを自分で焼いて食べよう！



もんじゃ焼き おここの焼きの店
もんじゃ焼きお好み焼き わらべ
東大泉6-46-11

焼きそばを自分で焼くことがないという小学生。鉄板で自分で焼いて自分で食べてみましょう。保護者同伴でご参加ください。

講師/加藤 寿幸
【定員】6名
【対象】小学生(保護者同伴)
【持ち物】特になし
【材料費】300円(焼きそばの材料費)

1月18日 11:00~12:00
1月25日 11:00~12:00

【受付】1月13日より14:00~20:00
【定休日】月曜、火曜 ☎03-3923-5703

大泉学園駅周辺・大泉学園町・大泉町地区・保谷駅周辺



44 ヨーロッパワイン3カ国飲み比べ



日本酒とワインと
三又酒店(さんまたさててん)
東大泉3-19-1

フランス、イタリア、スペインの代表的なぶどう品種で造られたワインを飲み比べながらお話しをしましょう。

講師/店主
【定員】6名または3組
【対象】20才以上
【持ち物】筆記用具
【材料費】1,000円(ワイン試飲代)

1月22日 16:00~17:00
2月12日 16:00~17:00

【受付】10:00~20:00(日祝11:00~19:00)【定休日】木曜 ☎03-3922-5013

45 お口から始まる健康な未来



健康寿命はわが口がカギ！
にいはりマイクロスコープセラミック歯科
東大泉1-33-14 エンゼルビル1F

舌の力は健康の源！赤ちゃんからシニアまで役立つ、お口のトレーニング法を紹介し、舌体操のミニ体験も行います。

講師/横石 智哉
【定員】3名
【対象】どなたでも(予約可)
【持ち物】特になし
【材料費】なし

1月16日 12:00~13:00
1月20日 12:00~13:00
1月29日 12:00~13:00
2月6日 12:00~13:00
2月17日 12:00~13:00

【受付】1月13日より9:30~13:00
14:00~18:00【定休日】日曜、祝日 ☎03-3922-2416

47 外反母趾予防テーピング



接骨院・鍼灸院
大幸接骨院・鍼灸院
旭町1-15-11

外反母趾予防のテーピング。ストレッチ指導。

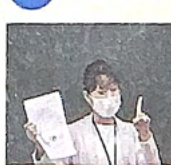
講師/奥田 久幸
【定員】6名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】500円

1月23日 13:00~14:00
1月30日 13:00~14:00

【受付】1月13日より9:00~12:00
15:00~19:30【定休日】祝日 ☎03-5997-3232



50 労働問題なんでも相談



地域密着の社労士
ワタ社会保険労務士事務所
南大泉4-16-45

仕事をする上で困っていること、相談したいことありますか？この機会に専門家に話してみよう。

講師/40 ともみ
【定員】
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開催期間内にお客様に合わせ随時開催いたします。(TELにてご相談)

【受付】1月13日より9:00~18:00
【定休日】土曜、日曜、祝日 ☎050-3778-3078

51 四柱推命(しちゅうすいめい)で占ってみる



あなただけに占う四柱推命
占い・四柱推命鑑定士 仲伸
東大原7-32-0
四柱推命は占いです。ご自分の生年月日はどんな星なのか、調べてみませんか。
←申込みは左記 QRコードから。
抽選になります。

講師 四柱推命鑑定士 仲伸
【定員】2名
【料】2,000円
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし

【受付期間】1月12日～15日 ※抽選は1月16日に実施いたします。【定休日】不定休

080-1239-3678

54 家族葬セミナー



地域密着で創業76年の葬儀社
株式会社 小澤葬祭
岡町北4-1-10
家族葬、一日葬って何？
お葬式の流れや費用についての疑問にお答えします。

講師 小澤 英雄
【定員】4名
【料】20,000円
【持ち物】特になし
【材料費】なし

1月27日 10:00～11:00
2月8日 10:00～11:00

03-3920-0878

57 エンディングノートセミナー



感謝のセレモニー
マキノ祭典 上石神井本社
上石神井4-9-24
エンディングノートを執筆に始められるセミナーです。

講師 野永 孝二
【定員】4名
【料】2,000円
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし

2月8日 11:00～12:00

03-3929-1040

60 インドカレーの作り方



みんなに愛されるカレー
インド料理 スワガット
岡町北2-28-20
インドカレーの作り方

講師 カダカ コビンダ
【定員】8名
【料】2,000円
【持ち物】筆記用具
【材料費】1,200円(カレー試食代)

1月21日 15:00～17:00
1月28日 15:00～17:00
2月4日 15:00～17:00
2月11日 15:00～17:00
2月18日 15:00～17:00

03-5991-4533

61 オーガニック100%ヘナ 体験会



美容室でのヘナ染髪と自宅染も指導
美容室 サロンド MON
岡町東2-13-8 マルイコーポ1F
植物天然100%のヘナは化学染毛と違い髪と頭皮を痛めずに白髪染めができます。ご自宅で染める方法やコツを実技指導いたします。

講師 木戸 三由紀
【定員】4名
【料】2,000円
【持ち物】タオル6～7枚、汚れてもいい服、ヘアピン、ヘアゴム、筆記用具
【材料費】3,000円、ロング+1,000円(ヘナ料代)

1月20日 13:00～17:00
2月10日 13:00～17:00

03-3928-7186

62 リサイクル着物上手な選び方



リサイクル着物 高品質な作品 販売
株式会社 呉服 おくら
岡町北4-4-7
経験豊富な講師です。高価な作品を、直接自分で体に合わせて買った商品を自分風に、小物の組合せの仕方で大変化します。

講師 小松 ゆひ子
【定員】5名
【料】2,000円
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし

2月13日 13:30～15:00
2月14日 13:30～15:00
2月15日 13:30～15:00

03-3928-2451

52 少しずつ試せる、人気のチーズ店



少しずつ試せる、人気のチーズ店
クッキング・チーズ
東大原5-30-20-1F
テレビで紹介された話題のチーズラッレトに店主厳選のチーズ7～8種の試食。少しずつチーズを味わいたい方おススメの講座。

講師 佐藤 雅也(さとうひろみ)
【定員】10名
【料】2,000円
【持ち物】筆記用具
【材料費】1,500円
(チーズ、チーズラッレト、塩漬オリーブ)

1月23日 14:00～15:00
1月25日 14:00～15:00
1月30日 14:00～15:00
2月8日 14:00～15:00
2月13日 14:00～15:00

03-5935-4428

55 不動産なんでも相談室



不動産売買、売買、仲介、管理
マーテルハウス(株)
岡町北2-24-12
不動産を売る、買う、借りる、貸す。後悔しない為に知りたい事、困っている事、何でもお気軽に御相談下さい。

講師 高橋 住子
【定員】1名
【料】2,000円
【持ち物】特になし
【材料費】なし

1月27日 10:00～11:00
2月8日 10:00～11:00

03-5991-2127

58 今すぐ1曲弾ける！レッツウクレレ



武蔵関から繋がる「音楽の輪」
ウクレレ★パラダイス
会場 岡町北2-30-15 Clover11番館
サザダイニングバー内
ウクレレはハワイアンだけでなくジャズやポップスまで楽しみ方も無限大！
今日で1曲をマスターしてみませんか？

講師 高橋 尚子
【定員】10名
【料】2,000円
【持ち物】筆記用具、持っている人はウクレレ(※無い人はレンタルあります)
【材料費】なし

1月18日 15:30～16:30
1月23日 15:30～16:30
2月1日 15:30～16:30
2月6日 15:30～16:30
2月8日 15:30～16:30

090-8816-1739

53 出汁こそ全て



練馬野郎と出汁が味わえる和食店
小料理 石井
東大原5-36-14
和食における二番出汁のとり方。味噌、昆布の味噌。保存方法など。

講師 石井 公平
【定員】10名
【料】2,000円
【持ち物】筆記用具
【材料費】300円(材料費)

1月21日 14:30～15:30
1月31日 14:30～15:30
2月4日 14:30～15:30
2月14日 14:30～15:30

03-4283-1430

56 おいしい雑穀料理を食べよう！



大地と繋がるワクワク料理教室
雑穀と野菜のつづき料理教室 山本家の台所
岡町南4-6-3
食べるほどに身体が元気に！ここでしか食べられない。生命力あふれる雑穀料理を食べよう。

講師 山本 恵子
【定員】5名
【料】2,000円
【持ち物】筆記用具
【材料費】1,000円(試食ランチ材料費)

1月24日 12:00～13:30
2月9日 12:00～13:30
2月10日 12:00～13:30
2月11日 12:00～13:30
2月12日 12:00～13:30

090-9675-3424

59 70歳からの「初めての」ウクレレ



武蔵関から繋がる「音楽の輪」
ウクレレ★パラダイス
会場 岡町北2-30-15 Clover11番館
サザダイニングバー内
軽くて簡単に楽しめるのがウクレレの魅力！持ち方から丁寧に伝授しますので安心な！音楽のある生活を！

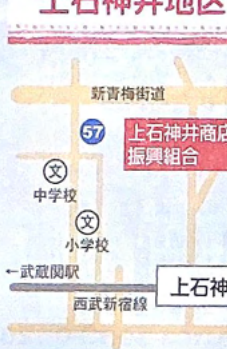
講師 高橋 尚子
【定員】10名
【料】2,000円
【持ち物】筆記用具、持っている人はウクレレ(※無い人はレンタルあります)
【材料費】なし

1月16日 15:30～16:30
2月13日 15:30～16:30
2月15日 15:30～16:30

090-8816-1739



上石神井地区



練馬区商店街連合会 公式LINE

友だち募集中

魅力的なキャンペーンやタイムリーな情報をLINEで直接お届けいたします。
どなたでも無料で登録いただけます！

